

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**  
(базовый комплекс)



- **ТЕЛО:**

- 1) Напряжение – Расслабление
- 2) Тряска (тремор)
- 3) Растяжка

Греем **РУКИ**.

- **ШЕЯ** (массаж)

- **УШИ:**

- 1) Активно мнём по всей длине, греем, щиплем
- 2) Тянем вверх за «верхушки»
- 3) Тянем вниз за мочки
- 4) «Слоники» - складываем уши сзади вперёд с нажимом
- 5) Раскручиваем козелки по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
- 6) Поставить указательные пальцы во внутреннюю часть уха и проминаем внутреннюю часть ушной раковины
- 7) Захватываем ухо целиком и крутим (по часовой стрелке, против часовой стрелки)
- 8) Внутреннее ухо (вакуум)

- **НИЖНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ:**

- 1) Отгоняем лицом «комара»
- 2) Разминаем жевательные мышцы
- 3) Массаж челюстной ямки с открыванием и закрыванием челюсти (до зевания)
- 4) «Яблоко» (откусить, пожевать по-королевски)
- 5) «Щелкунчик» (нижняя челюсть на кулак)
- 6) «Крышка чайника» (верхняя челюсть)
- 7) «Съесть» кулак
- 8) «Бабушкина челюсть»
- 9) Растряска челюсти («челюсть-тряпочка»)

- **ЩЁКИ:**

- 1) Растряска щёчных мышц
- 2) Покусали щёки изнутри
- 3) Силовое упражнение с палочками от мороженого

- **ГУБЫ:**

- 1) Массаж верхней губы и нижней губы
- 2) Гоняем воздух из-под одной губы в другую, погоняли воздух из одной щеки в другую
- 3) Надули обе щеки одновременно – Лопнули «шарик»
- 4) Сдавить губы – «Лошадка»
- 5) Двойные покусывания
- 6) «Трубочка» - Закрытая улыбка - «Трубочка» - «Голливуд»
- 7) «Трубочка» - «Рупор»
- 8) «Трубочка» - «Поцелуйчики»
- 9) «Мощные поцелуи»
- 10) «Трубочка» (крест)
- 11) «Трубочка» (рисует ромашку)
- 12) «Рыбки»
- 13) «Точилка»
- 14) «Шторки» (верхняя, нижняя)
- 15) «Ракушка с жемчужинкой» (съесть ладонь)

- **ЯЗЫК:**

- 1) Почистить зубы языком по кругу с внешней стороны (губы сомкнуты) – начинаем медленно с большим нажимом
- 2) Высовываем язык и медленно убираем его, покусывая
- 3) «Оскал»
- 4) «Лопатка» - «пя-пя-пя-пя» (верхней губой пошлёпываем по языку)
- 5) «Мышечный комок» - «Иголочка» - «Жало»
- 6) Язык-«колокольчик» или «Пьяница» = сброс-расслабление мышц языка
- 7) Массаж корня языка
- 8) Высовываем язык «до пупа» (Хочу сказать Ы – «не могу!»)

- 9) Зубами почесать серединку языка
- 10) Поцокать серединкой языка о верхние зубы
- 11) «Парус»
- 12) «Катушка»
- 13) «Штанга»
- 14) Покусать кончик языка
- 15) Отлепить ириску кончиком языка от основания передних нижних зубов (верхних зубов)
- 16) Пересчитать зубы (на нижней челюсти и на верхней челюсти)
- 17) Поцокать кончиком языка об альвеолы наверху
- 18) «Зонтик» или «Грибок»
- 19) «Гармошка»
- 20) «Болтушка» языком в двух направлениях
- 21) Внутренний крест («уколы» кончиком языка)
- 22) Внешний крест («уколы» кончиком языка)
- 23) «Маляр»
- 24) «Змейки» (двойные уколы)
- 25) Покусать боковые края языка
- 26) Хочу сказать К – «не могу!»
- 27) Спираль на внутренней стороне щеки
- 28) Язык ставим на ребро (меня сторону)
- 29) «Трубочка» языком
- 30) «Вкусное варенье»
- 31) «Чашечка» языком
- 32) Написать в воздухе ФИО
- 33) Цоканье серединой языка – Цоканье кончиком языка у верхних зубов – Поцелуйчик – Цоканье лошади

- **МЯГКОЕ НЁБО:**

- 1) Зевок (с открытым и закрытым ртом)
- 2) К (на выдохе и вдохе)
- 3) Надувать щёки с зажатым носом
- 4) Беззвучно произносить звуко сочетания: КЫ, ГЫ, ХЫ
- 5) Подражать: стону, мычанию, свисту, «Голуби»